

**PENINGKATAN HASIL BELAJAR TENDANGAN SABIT PENCAK SILAT  
MELALUI MEDIA *AUDIO VISUAL* DAN ALAT BANTU PEMBELAJARAN  
PADA SISWA KELAS VIII B SMP AL IRSYAD SURAKARTA  
TAHUN PELAJARAN 2014/2015**



oleh :  
**SETIYO WIYONO**  
**K4610098**  
**PENJASKESREK**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS SEBELAS MARET  
SURAKARTA**

## PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini

Nama : Setiyo Wiyono  
NIM : K4610098  
Jurusan/ Program Studi : POK/ Penjaskesrek

Menyatakan bahwa skripsi saya berjudul **“PENINGKATAN HASIL BELAJAR TENDANGAN SABIT PENCAK SILAT MELALUI MEDIA *AUDIO VISUAL* DAN ALAT BANTU PEMBELAJARAN PADA SISWA KELAS VIII B SMP AL IRSYAD SURAKARTA TAHUN PELAJARAN 2014/2015”** ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri. Selain itu, sumber informasi yang dikutip dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam daftar pustaka.

Apabila pada kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan saya.

Surakarta, Maret 2015

Yang membuat pernyataan



Setiyo Wiyono

**PENINGKATAN HASIL BELAJAR TENDANGAN SABIT PENCAK SILAT  
MELALUI MEDIA *AUDIO VISUAL* DAN ALAT BANTU PEMBELAJARAN  
PADA SISWA KELAS VIII B SMP AL IRSYAD SURAKARTA  
TAHUN PELAJARAN 2014/2015**



oleh :  
**SETIYO WIYONO**  
**K4610098**  
**PENJASKESREK**

**Skripsi**

**Diajukan untuk memenuhi persyaratan mendapatkan gelar Sarjana  
Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan danRekreasi  
Jurusan Pendidikan, Olahraga, dan Kesehatan**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS SEBELAS MARET  
SURAKARTA**

## PERSETUJUAN

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.

Hari : Kamis  
Tanggal : 12 Maret 2015

Tim penguji skripsi

Nama Terang

Tanda Tangan

Ketua : Djoko Nigroho, S.Pd, M.Or

Sekretaris : Drs. Agus Mukholid, M.Pd

Anggota I : Waluyo, S.Pd, M.Or

Anggota II : Rony Syaifullah, S.Pd, M.Pd

Surakarta, 12 Maret 2015

Dibahkan Pembimbing I

Pembimbing II

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Sebelas Maret

Surakarta

Waluyo, S.Pd, M.Or

NIP. 197206171998021001

Rony Syaifullah, S.Pd, M.Pd

NIP 197608262002121002

Prof. Dr. H. M. Furqan Hidayatullah, M.Pd

NIP 196007271987021001



## PENGESAHAN

Skripsi ini telah dipertahankan dihadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta dan diterima untuk memenuhi salah satu persyaratan mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan.

Hari : Kamis

Tanggal : 12 Maret 2015

Tim penguji skripsi

Nama Terang

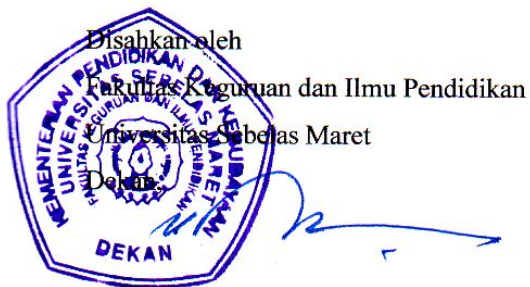
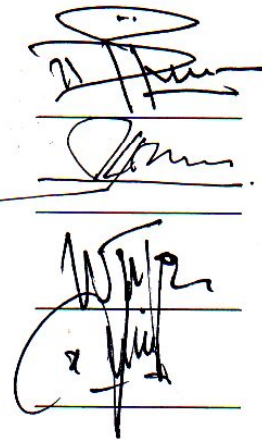
Tanda Tangan

Ketua : Djoko Nugroho, S.Pd, M.Or

Sekretaris : Drs. Agus Mukholid, M.Pd

Anggota I : Waluyo, S.Pd, M.Or

Anggota II : Rony Syaifullah, S.Pd, M.Pd



Prof. Dr. H. M. Furqon Hidayatullah, M.Pd

NIP 196007271987021001

## ABSTRAK

Setiyo Wiyono. **“PENINGKATAN HASIL BELAJAR TENDANGAN SABIT PENCAK SILAT MELALUI MEDIA AUDIO VISUAL DAN ALAT BANTU PEMBELAJARAN PADA SISWA KELAS VIII B SMP AL IRSYAD SURAKARTA TAHUN PELAJARAN 2014 / 2015”**. Skripsi, Surakarta: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sebelas Maret Surakarta, Januari 2015.

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar tendangan sabit pencak silat pada siswa kelas VIII B SMP Al Irsyad Surakarta tahun pelajaran 2014 / 2015, melalui media *audio visual* dan alat bantu pembelajaran

Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas yang dilaksanakan dalam dua siklus, dengan tiap siklus terdiri atas perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi dan refleksi. Subjek penelitian adalah siswa VIII B SMP Al Irsyad Surakarta tahun pelajaran 2014 / 2015 yang berjumlah 20. Sumber data berasal dari guru dan siswa. Teknik pengumpulan data adalah dengan tes tendangan sabit pencak silat dan observasi. Validitas data menggunakan teknik triangulasi data. Analisis data menggunakan teknik deskriptif yang didasarkan pada analisis kualitatif dengan presentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa melalui media *audio visual* dan alat bantu pembelajaran dapat meningkatkan hasil belajar tendangan sabit pencak silat dari prasiklus ke siklus I dan dari siklus I ke siklus II. Proses pembelajaran prasiklus bersifat konvensional sehingga hasil belajar tendangan sabit pencak silat siswa hanya menunjukkan ketuntasan sebesar 25% (5 siswa). Pada siklus I diterapkan pembelajaran melalui media *audio visual* dan alat bantu pembelajaran sehingga terjadi peningkatan terhadap hasil belajar tendangan sabit pencak silat siswa walaupun belum optimal yaitu sebesar 70% (14 siswa). Pelaksanaan siklus II yang merupakan upaya perbaikan dari siklus I menciptakan proses pembelajaran yang lebih aktif, efektif, efisien, dan menyenangkan sehingga bisa mendukung suatu proses pembelajaran yang berkualitas dan dapat meningkatkan ketuntasan belajar tendangan sabit pencak silat siswa yaitu sebesar 85% (17 siswa).

Kesimpulan penelitian ini adalah melalui media *audio visual* dan alat bantu pembelajaran dapat meningkatkan hasil belajar tendangan sabit pencak silat pada siswa kelas VIII B SMP Al Irsyad Surakarta pada tahun pelajaran 2014 / 2015.

**Kata kunci** : hasil belajar, tendangan sabit pencak silat, media audio visual, dan alat bantu pembelajaran.

## ABSTRACT

Setiyo Wiyono. "THE IMPROVEMENT OF CRESCENT KICK PENCAK SILAT LEARNING ACHIEVEMENT THROUGH AUDIO VISUAL MEDIA IN CLASS VIII B SMP AL IRSYAD SURAKARTA IN ACADEMIC YEAR OF 2013/2014". Thesis. Surakarta: Faculty of Teacher Training and Education. Sebelas Maret University of Surakarta. June 2014.

This study aimed to improve the crescent kick pencak silat learning achievement on student of class VIII B SMP Al Irsyad Surakarta in academic year of 2014/2015, through audio-visual media.

This research is Classroom Action Research (CAR), which is conducted in two cycles, with each cycle consisting of planning, action, observation and reflection. The subjects were students of class VIII B SMP Al Irsyad Surakarta in academic year of 2014/2015, amounting to 20 students. The data source derived from teachers and students. The data collection technique used crescent kick pencak silat test and observation. The data validity used data triangulation technique. The data analyzing technique used descriptive techniques that are based on a qualitative analysis of the percentage.

The results showed that through the audio-visual media can improve crescent kick pencak silat learning achievement of pre-cycle to the first cycle and from first cycle to second cycle. The pre cycle learning process is conventional so that the javelin hop steps learning achievement only show completeness of 25% (5 students). In the first cycle applied audio-visual media in the learning so can increased the learning achievement of crescent kick pencak silat although not optimal in the amount of 70% (14 students). The second cycle implementation is an improvement of first cycle attempt to create the learning process that more of active, effective, efficient, and fun so that it can support the learning process to improve the quality and completeness of crescent kick pencak silat learning equal to 85% (17 students).

The research conclusion is through the audio-visual media can improve learning achievement of crescent kick pencak silat in Class VIII B SMP Al Irsyad Surakarta in academic year of 2014/2015

**Keywords:** learning achievement, crescent kick pencak silat, audio-visual media.

## MOTTO

- ★ Seseorang akan menjadi kuat saat ia punya sesuatu untuk dilindunginya, bukan karena ia selalu menang dalam adu fisik. Sesungguhnya pribadi yang kuat itu tidak lain adalah mereka yang melindungi keyakinan dan prinsipnya dengan harga diri, dan bukan dengan kekerasan semata. ( Penulis )
  
- ★ Untuk menjadi seorang juara yang berdiri di podium tertinggi, mengalahkan lawanmu bukan satu-satunya alasan. Alasan yang paling utama untuk menjadin seorang juara adalah mengalahkan diri sendri dari niat untuk berlari dan bersembunyi. ( Penulis)
  
- ★ Kita akan menyesal bila mimpi yang kita kejar akhirnya gagal, tapi kita akan lebih menyesal bila kita tidak mencoba untuk mengejarnya. ( Takagi Akito )
  
- ★ Jangan takut jatuh, karena yang tidak pernah memanjatlah yang tidak pernah jatuh. Jangan takut gagal, karena yang tidak pernah gagal adalah orang – orang yang tidak pernah melangkah. Jangan takut salah, karena dengan kesalahan yang pertama kita dapat menambah pengetahuan untuk mencari jalan yang benar pada langkah yang kedua. ( Buya Hamka )
  
- ★ “Mohonlah pertolongan ( kepada Allah )dengan sabar dan shalat. Sungguh, Allah beserta orang-orang yang sabar(QS. Al Baqoroh : 153).
  
- ★ Tak ada jalan pintas untuk menjadi sukses dan menjadi pemimpin! Dan setelah itu tercapai kita tak akan bisa lari dari posisi itu. ( Uzumaki Naruto)



## PERSEMBAHAN

Seiring syukur kupada-Mu, kupersembahkan karya ini untuk :

### ❖ “ALLAH SWT”

*Pencipta dan Penguasa alam semesta yang selalu jadi keyakinanku, yang memberi pertolongan dan memberi kemudahan, serta yang memberikan umur kepadaku hingga dapat sampai dititik ini.*

### ❖ “Bapak Sartono dan Ibu Siti Nuryansih”

*Belai kasih sayangmu yang tiada berujung, doamu yang tiada henti, pengorbananmu yang tiada akhir, air mata dan keringat yang tercurur untukku, suri tauladan dan petuahmu yang menaungiku, tidak akan bisa terbalaskan. Aku selalu ingin melakukan hal yang terbaik buat kalian bapak-ibuku. Aku sayang kalian.*

### ❖ “Suci Apriliana”

*Kakak perempuan yang selalu jadi pendorongku untuk melangkah maju meskipun kesulitan malang melintang, dan sebagai sosok yang mengajarkanku banyak hal untuk dimengerti.*

### ❖ ”Wyndha Martiningtyas Susanti S.Pd”

*Seorang yang akan menjadi titik finish dari petualanganku, yang selalu ada untuk ku saat aku butuh, guru privat sadis yang mengajarkanku bagaimana pentingnya menyelesaikan study, dan orang yang berperan besar membantuku menyelesaikan penulisan skripsi ini, untuk semuanya terimakasih banyak.*

### ❖ “Almameter FKIP JPOK UNS”

*Yang telah menerimaku dan mengijinkanku menjadi keluarga besar dari FKIP JPOK UNS. Terimakasih banyak*

## KATA PENGANTAR

Segala puji syukur dipanjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan limpahan rahmat dan karunia-Nya serta hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi yang berjudul **“Peningkatan Hasil Belajar Tendangan Sabit Pencak Silat Melalui Media *Audio Visual* dan Alat Bantu Pembelajaran Pada Siswa Kelas VIII B SMP Al Irsyad Surakarta Tahun Pelajaran 2014/2015”**.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi sebagian dari persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana pada Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Jurusan Pendidikan, Olahraga, dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta. Menyadari bahwa penyelesaian skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan dan pengarahan dari berbagai pihak. Untuk itu, terimakasih kepada:

1. Prof. Dr. H. M. Furqon Hidayatullah, M. Pd selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.
2. Drs. H. Mulyono. MM selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.
3. Waluyo, S.Pd, M.Or selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.
4. Waluyo, S.Pd, M.Or, selaku pembimbing I, dan Rony Syaifullah S. Pd, M.Pd, selaku pembimbing II yang telah membimbing dan mengarahkan penulis dalam penyusunan skripsi.
5. M. Asep Ismoyojati L, S.Pd selaku kepala SMP Al Irsyad Surakarta yang telah memberi kesempatan dan mempermudah perijinan pengumpulan data.
6. Anggoro, S.Pd selaku Guru Olahraga SMP Al Irsyad Surakarta yang telah membantu dan bekerjasama dengan baik dalam penelitian ini.
7. Para siswa kelas VIII B SMP Al Irsyad Surakarta yang telah bersedia untuk berpartisipasi dalam pelaksanaan penelitian ini.

8. Kawan-kawan yang senantiasa membantu selama proses penelitian Charis Saputra S.Pd, Sandi Kusuma, Arga, Debby, dan oyi terima kasih telah rela membantu.
9. Perguruan silat PSHT dan UKM PSHT UNS yang mengajarkanku menjadi orang yang kuat baik fisik maupun mental, mengjarkan aku bagaimana rasanya menjadi atlet silat serta memberi tahu bagaimana rasanya berdiri di podium tertinggi.
10. Semua pihak yang tidak bisa penulis sebutkan secara keseluruhan, yang telah membantu kelancaran penulisan skripsi ini.

Akhirnya berharap semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat dan menambah pengetahuan baru bagi yang memerlukan.

Surakarta, Maret 2015

Penulis

## DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL.....	i
PERNYATAAN.....	ii
PENGAJUAN.....	iii
PERSETUJUAN.....	iv
PENGESAHAN.....	v
ABSTRAK.....	vi
MOTTO.....	viii
PERSEMBAHAN.....	ix
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL .....	xv
DAFTARGAMBAR.....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvii
BAB I. PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Rumusan Masalah .....	6
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Manfaat Penelitian.....	6
BAB II. LANDASAN TEORI .....	8
A. Tinjauan Pustaka .....	8
1. Pencak Silat	
a. Pengertian Pencak Silat.....	8
b. Perkembangan Pencak Silat .....	8
c. Manfaat Pencak Silat.....	10
d. Gerak Dasar Pencak Silat.....	12
e. Analisis Tendangan Sabit Pencak Silat.....	17
f. Peranan Tendangan Sabit dalam Pertandingan Pencak Silat.....	18

g. Pembelajaran Pencak Silat di SMP .....	19
2. Hakekat Belajar	
a. Pengertian Belajar .....	23
b. Ciri-ciri dan Tujuan Belajar .....	24
c. Prinsip-prinsip Belajar .....	26
d. Hasil Belajar .....	27
3. Pembelajaran	
a. Hakikat Pembelajaran .....	28
b. Ciri-ciri Pembelajaran .....	29
c. Komponen-komponen Pembelajaran .....	29
4. Media Pembelajaran	
a. Pengertian Media Pembelajaran .....	33
b. Fungsi Media Pembelajaran .....	34
5. Media <i>Audio Visual</i> .....	34
6. Pembelajaran Tendangan Sabit Pencak Silat Melalui Penyajian .....	38
7. Penggunaan Alat Bantu Pembelajaran dalam Tendangan Sabit Pencak Silat .....	39
B. Kerangka Pemikiran .....	41
 BAB III. METODE PENELITIAN .....	44
A. Tempat Dan Waktu Penelitian .....	44
B. Subjek Penelitian .....	45
C. Data Dan Sumber Data .....	45
D. Teknik Pengumpulan .....	45
E. Uji Validitas Data .....	46
F. Analisis data .....	46
G. Indikator Kinerja Penelitian .....	47
H. Prosedur Penelitian .....	48

BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	53
A. Deskripsi Pra Tindakan.....	53
B. Deskripsi Hasil Tindakan Tiap Siklus.....	55
1. Siklus I.....	55
a. Rencana Tindakan .....	56
b. Pelaksanaan Tindakan I.....	57
1) Pertemuan I.....	57
2) Pertemuan II.....	58
3) Pertemuan III.....	60
c. Observasi dan Interpretasi Tindakan I.....	61
d. Analisis dan Refleksi Tindakan I.....	63
e. Deskripsi Data Tindakan I.....	65
2. Siklus II.....	66
a. Rencana Tindakan II.....	66
b. Pelaksanaan Tindakan II.....	67
a) Pertemuan I.....	68
b) Pertemuan II.....	69
c. Observasi dan Interpretasi Tindakan II.....	70
d. Analisis dan Refleksi Tindakan II.....	72
e. Deskripsi Data Tindakan II.....	73
C. Perbandingan Hasil Tindakan Antar Siklus.....	74
D. Pembahasan.....	75
 BAB V. SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN.....	 77
A. Simpulan.....	77
B. Implikasi.....	77
C. Saran.....	79
DAFTAR PUSTAKA.....	80
LAMPIRAN.....	81



## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1. Gearakan Tendangan Lurus .....	14
2.2. Gerakan Tendangan Jejag .....	15
2.3. Gerakan Tendangan Belakang .....	15
2.4. Gearakan Tendangan Samping.....	16
2.5. Gerakan Tendangan Sabit .....	17
2.6. Analisis Biomekanika Tendangan Sabit .....	17
2.7. Alat Bantu Pembelajaran.....	41
2.8. Alur Kerangka Berfikir .....	43
4.1. Hasil Belajar Tendangan Sabit Pencak Silat PraSiklus.....	55
4.2. Hasil Belajar Tendangan Sabit Pencak Silat Siklus I.....	66
4.3. Hasil Belajar Tendangan Sabit Pencak Silat Siklus II .....	74
4.4. Perbandingan Hasil Belajar Tendangan Sabit Pencak Silat Antar Siklus.....	75
4.5. Pencapaian Hasil belajar Tendangan Sabit Pencak Silat .....	77
Dokumentasi penelitian .....	132

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1. Rincian Kegiatan Waktu dan jenis Kegiatan Penelitian.....	44
3.2. Teknik dan alat pengumpulan data .....	46
3.3. Prosentase indikator pencapaian keberhasilan belajar siswa .....	47
4.1. Deskripsi Hasil Belajar Tendangan Sabit Pencak Silat Pra Siklus .....	54
4.2. Deskripsi Hasil Belajar Tendangan Sabit Pencak Silat Siklus I .....	66
4.3. Deskripsi Hasil Belajar Tendangan Sabit Pencak Silat II .....	74
4.4. Perbandingan Hasil Belajar Tendangan Sabit Pencak Silat Antar Siklus .....	75
4.5. Pencapaian Hasil Belajar Tendangan Sabit Pencak Silat.....	77

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Silabus Pembelajaran .....	82
2. Rencana Pembelajaran Siklus 1 .....	83
3. Rencana Pembelajaran Siklus 2 .....	99
4. Hasil Belajar Tendangan Sabit Pencak Silat Pra Siklus.....	115
5. Nilai Psikomotor Teknik Awalan Tendangan Sabit Pencak Silat Siklus 1.....	116
6. Nilai Psikomotor Teknik Gerakan Pada Tendangna Sabi Pencak Silat Siklus 1 .....	117
7. Nilai Psikomotor Teknik Sikap Akhir PadaTendangan Sabit Pencak Silat Siklus 1 .....	118
8. Nilai Psikomotor Teknik Tendangan Sabit Pencak Silat Siklus1 .....	119
9. Nilai Afektif (Kerjasama, Percaya Diri, dan Menghargai) Pembelajaran Tendangan Sabit Pencak Silat Siklus 1 .....	120
10. Nilai Kognitif Tendangan Sabit Pencak Silat Siklus 1 .....	121
11. Rekapitulasi Nilai Tendangan Sabit Pencak Silat Siklus 1 .....	122
12. Nilai Psikomotor Teknik Awalan Tendangan Sabit Pencak Silat Siklus 2.....	124
13. Nilai Psikomotor Teknik Gerakan Pada Tendangna Sabi Pencak Silat Siklus 2.....	125
14. Nilai Psikomotor Teknik Sikap Akhir PadaTendangan Sabit Pencak Silat Siklus 2.....	126
15. Nilai Psikomotor Teknik Tendangan Sabit Pencak Silat Siklus 2 .....	127

16. Nilai Afektif (Kerja sama, Percaya Diri, dan Menghargai) Pembelajaran Tendangan Sabit Pencak Silat Siklus 2.....	128
17. Nilai Kognitif Tendangan Sabit Pencak Silat Siklus2 .....	129
18. Rekapitulasi Nilai Tendangan Sabit Pencak Silat Siklus 2.....	130
19. Dokumentasi Penelitian .....	132